

Приложение № 4  
к образовательной программе среднего профессионального образования -  
программе подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
«СИРИУС» (АНОО ВО «УНИВЕРСИТЕТ «СИРИУС»)**

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

### 1. Трудоемкость дисциплины (модуля): 72 ак.ч.

### 2. Место дисциплины (модуля) в учебном плане:

Дисциплина «Физическая культура» входит в образовательный компонент программы ОУД.00 «Общеобразовательные учебные дисциплины» (ОУД.10) и является обязательной. Дисциплина реализуется в 1 и 2 семестрах.

**3. Цель дисциплины (модуля):** формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

### 4. Задачи дисциплины (модуля):

- сформировать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья;
- способствовать укреплению здоровья обучающихся;
- обучить студентов использовать полученные навыки в повседневной жизни для обеспечения стабильной физической активности;
- раскрыть всесторонние способности обучающихся, в том числе физические;
- сформировать профессиональное мировоззрение, интерес и познавательную активность к вопросам физической культуры;
- сформировать навыки мышления, обеспечение целенаправленной профессиональной подготовки, направленной на привлечение к активным занятиям различными видами спорта различных возрастных групп населения;
- сформировать убеждения в необходимости занятием спортом как средством физической культуры для реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в образовательной деятельности;
- повысить качества знаний и умений в области физической культуры;
- сформировать понимание необходимости ЗОЖ.

### 5. Перечень разделов (тем) дисциплины (модуля) и их краткое содержание:

| Наименования разделов (тем) дисциплины (модуля)                                             | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека                        | Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.                                                                                                                                        |
| Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Методы самоконтроля и оценка умственной и |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | физической работоспособности. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Гимнастика. Атлетические единоборства. Спортивные игры. Легкая атлетика. Плавание. |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 6. Образовательные результаты освоения дисциплины (модуля):

| Код и наименование компетенции                                                                                                                                                             | Результаты освоения дисциплины (модуля) <sup>1</sup>                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛК-08. Использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | ИЛК-08.1 Ведет здоровый образ жизни                                                        |
|                                                                                                                                                                                            | ИЛК-08.2 Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья      |
|                                                                                                                                                                                            | ИЛК-08.3 Пользуется средствами профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности |

<sup>1</sup> Указываются личностные и метапредметные результаты, в формировании которых участвует общеобразовательная дисциплина.

